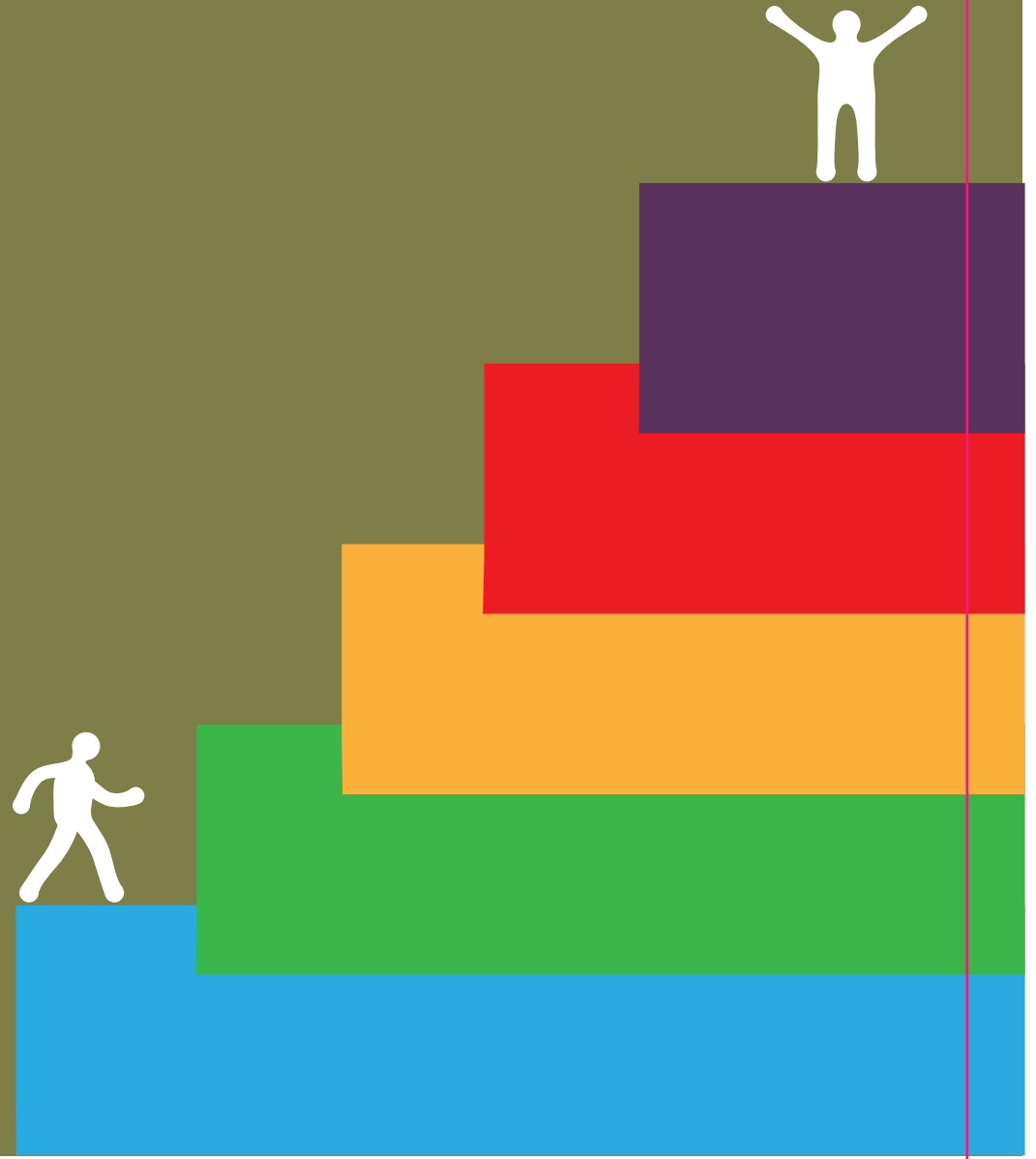


213mm

Tema 4

Kit de herramientas comunitarias

para estilos de vida saludable:
módulo de prevención y control de
enfermedades no transmisibles (ENTs):



 Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
www.ifrc.org Salvar vidas, cambiar mentalidades.

En asociación con:

 Federación
Internacional
de Asociaciones
de Productores
Farmacéuticos

Tema 4 - Kit de herramientas comunitarias



Tema 4 - Kit de herramientas comunitarias

Tema 4: herramientas comunitarias

Para estilos de vida saludable: módulo de prevención y control de
enfermedades no transmisibles (ENTs)

Este kit de herramientas contiene cuatro herramientas para el tema 4.
Las herramientas también se pueden encontrar en www.ifrc.org.

En el orden usual estas son:

- 4.1 Afiche de las cinco etapas del cambio de comportamiento
- 4.2 Kit de demostración de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento
- a. Tablero grande de juego para exhibición
- b. Piezas grandes de juego para exhibición (3 escaleras, 4 toboganes y 2 figuras)
- 4.3 Juego de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento:
 - a. Tablero de juego
 - b. Piezas de juego (8 escaleras, 8 toboganes y 2 figuras)
- 4.4 Kit de juego de las etapas de cambio de comportamiento:
 - a. Tablero de juegos grande
 - b. 40 tarjetas de cambio de comportamiento



 Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
www.ifrc.org Salvar vidas, cambiar mentalidades.

Para mayor información sobre esta publicación de la IFRC
Favor contactar a:
**Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja Media Luna Roja**
Apartado 372
CH-1211 Ginebra 19
Suiza
Teléfono: +41 22 730 4272
Teléfono: +41 22 733 0395
Email:

15mm

Tema 4 - Kit de herramientas comunitarias



15mm 15mm

304mm



Cinco etapas de Cambio de comportamiento

Promoción 5

Práctica 4

Intención 3

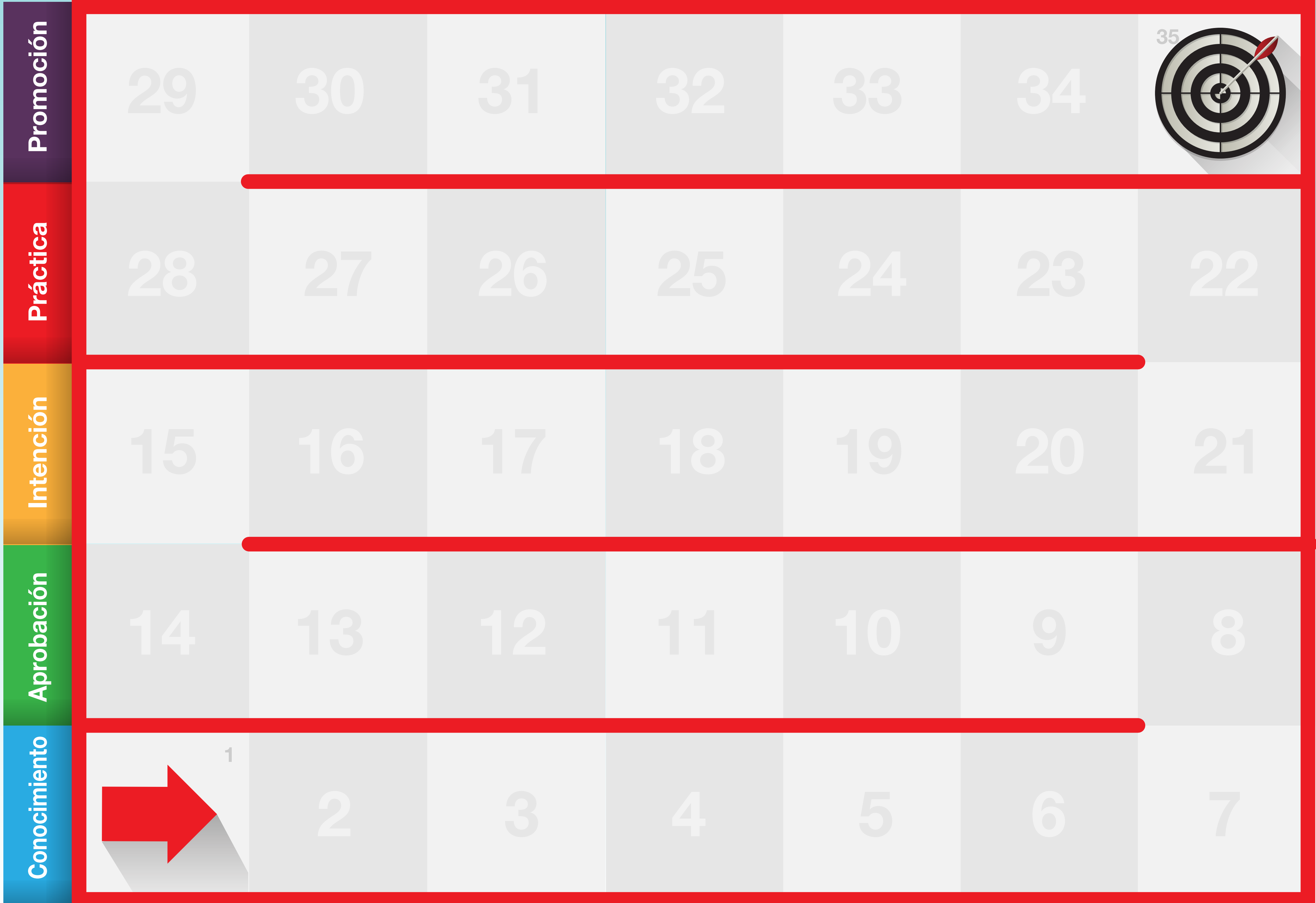
Aprobación 2

Conocimiento 1

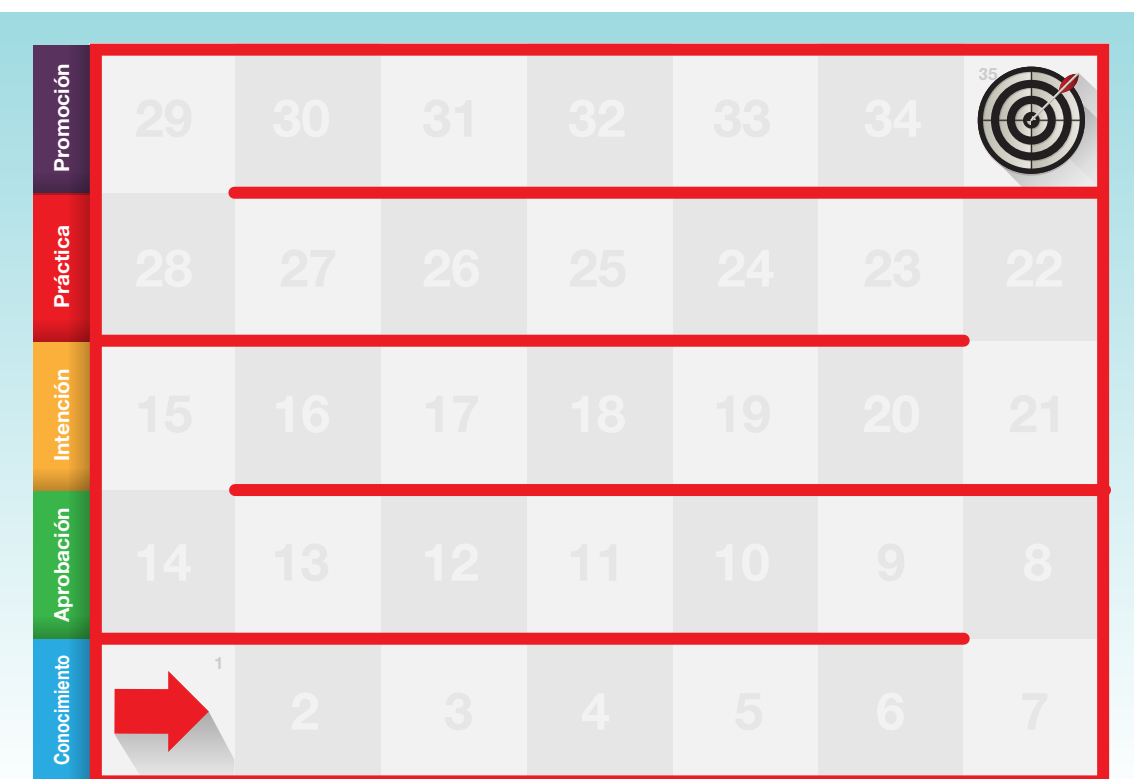
Existen cuatro condiciones para el éxito en el cambio de un comportamiento personal:

1. Definir una meta clara y simple.
2. Obtener suficiente información acertada para hacer un buen plan
3. Tener mucha motivación personal para ir hasta el final.
4. Tener y poder contar con un ambiente de apoyo.





Tablero de juego para demostración



La figura del personaje puede ser utilizada para ilustrar la historia que aparece en esta guía, y representa las distintas subidas y bajadas

1. Diga:

El cambio de comportamiento es difícil. No existe un único método para que todos sean capaces de adoptar un comportamiento específico.

El camino hacia cambios saludables de comportamiento se parece mucho al camino en este tablero de juego. Cada día, usted se mueve hacia delante un poco, avanzando un día a la vez.

Algunas veces, usted dará un salto que lo colocará en la próxima etapa de cambio de comportamiento y todo parecerá más fácil.

Pero otras veces usted puede tener un mal día y se deslizará hacia sus antiguos hábitos no saludables. Algunas veces el resbalón puede ser poco profundo, tal vez hasta deslizarse una etapa hacia atrás. Otras veces usted puede resbalar completamente hasta la primera etapa de conocimiento.

Sin embargo, incluso aunque resbale, usted podrá seguir avanzando. El cambio de comportamiento no es sencillo, pero vale el esfuerzo. Su vida depende de ello.

- Utilice una de las figuras del tablero para representar a un miembro de la comunidad que atraviesa los toboganes y escaleras. El número entre paréntesis le dice dónde colocar a Benito mientras narra la historia. La figura femenina también se puede usar, dependiendo de su audiencia.

3. Diga:

Este es un miembro de la comunidad, y su nombre es Benito.

Benito va a una sesión comunitaria con su amigo y aprende todo respecto a las ENTs. Él nunca supo que fumar (1), demasiado alcohol (2), una dieta no saludable (3), y la inactividad física (4) podrían causar tantos problemas. Él no sabía que estos comportamientos podían causar cáncer (5), enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades cardiovasculares (6). Él ni siquiera sabía lo que es la diabetes hasta que asistió a la reunión, pero ahora lo sabe (7). Benito se encuentra en la etapa del conocimiento.

Benito concuerda en que cambiar los comportamientos no saludables es importante (8). Él habla con su madre quien también concuerda (9). Benito y su madre piensan acerca de lo que los factores de riesgo significan para su salud (10). Benito está lleno de energía y tan comprometido a cambiar que inmediatamente pasa a la etapa (escalera) de la intención (18). Benito decide que él cambiará su dieta no saludable (19). Está entusiasmado y quiere empezar pero no está seguro de lo que debe hacer para lograrlo, por lo que le habla a su madre acerca de preparar comidas más saludables (20). Benito se encuentra en la etapa de la intención.

Benito empieza a comer más saludable (22). Intenta comer cinco frutas y vegetales al día (23). Encuentra comidas que puede probar y que son saludables (24). Se siente muy bien (25) hasta que un día el precio de las frutas y vegetales aumenta tan alto que Benito ya no puede costearlas. Él vuelve a comer comidas baratas y fritas (12). A medida que se va sintiendo peor y peor por su alimentación, él sabe que debe regresar a comer en forma saludable (13). Decide que debe hacer algo (14). Él regresa de vuelta a la etapa de aprobación.

Benito se compromete a comprar los alimentos frescos que pueda costear y dejará de consumir comidas no saludables (15). Él siembra un pequeño jardín de vegetales para cultivar sus propios alimentos saludables (16). Llega a un acuerdo con un hombre que tiene mangos y le limpiará la casa a cambio de un precio reducido en los mangos (17). Recibe un mango gratis y lo come de inmediato (26), comenzando con su programa de alimentación saludable antes de la semana próxima. Se siente bien y regresa a la etapa de práctica.

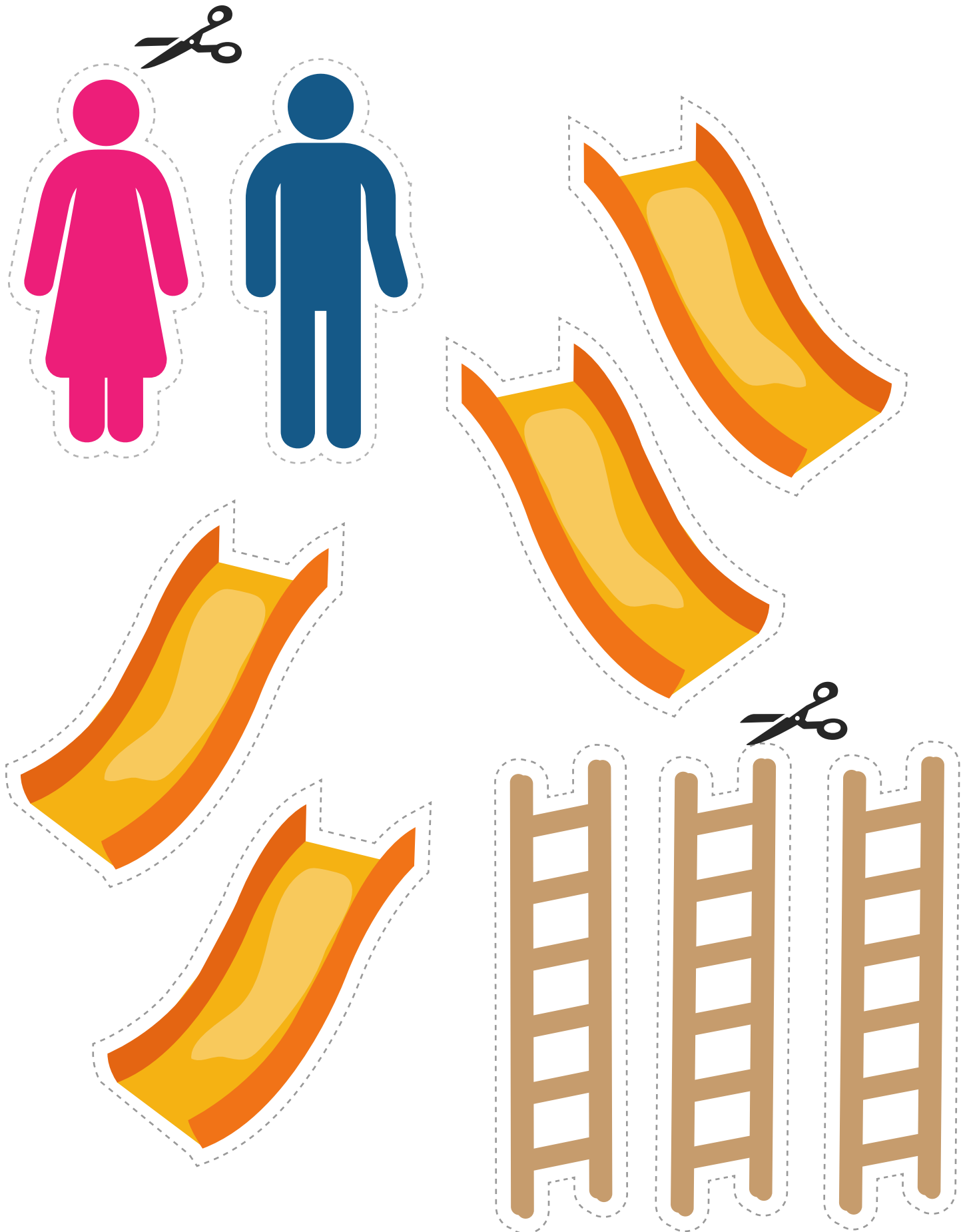
Continúe con la historia como guste a través de la etapa de promoción.

Para facilitadores – entrenamiento de voluntarios

- Coloque a los participantes en pares.
- Entregue a cada par una copia en papel de los materiales del juego de demostración (piezas para el facilitador)
- Instruya a cada par a que elaboren una historia sobre el cambio de comportamiento. Deben colocar las escalares y toboganes de acuerdo a las acciones de la historia que están contando. Permítalos 15 minutos para que inventen la historia.
- Cada persona del par debe tener la oportunidad de contar una historia utilizando el tablero y las piezas.

Piezas de juego para demostración

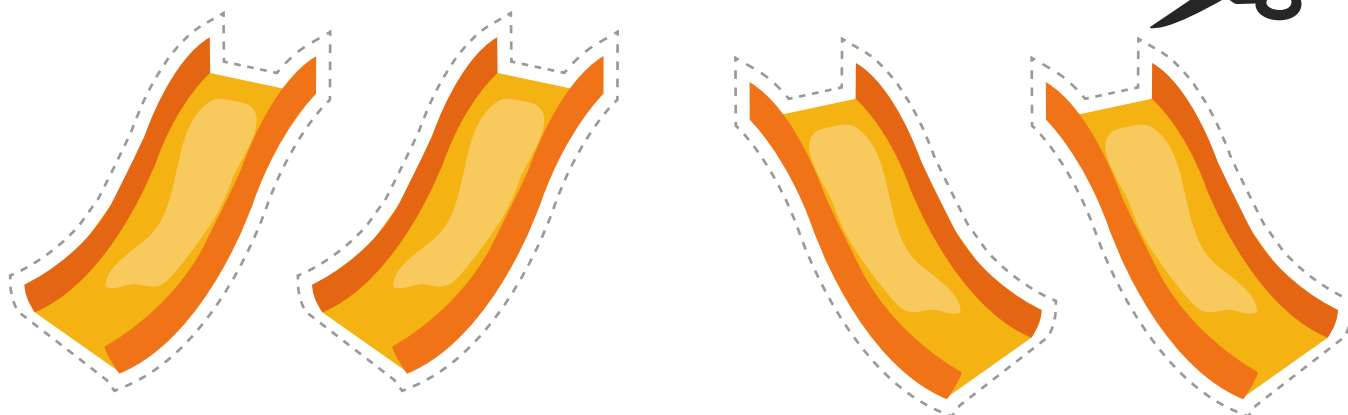
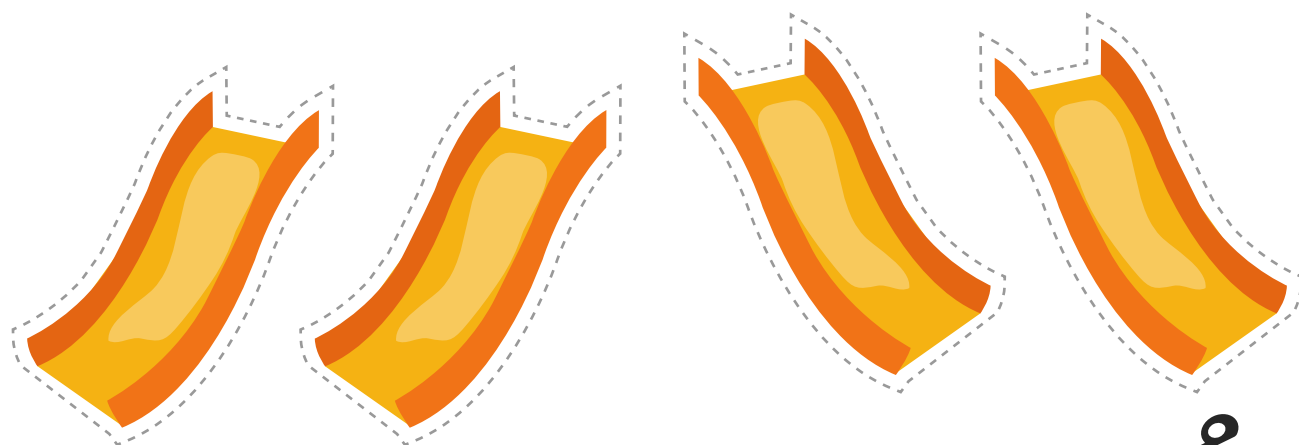
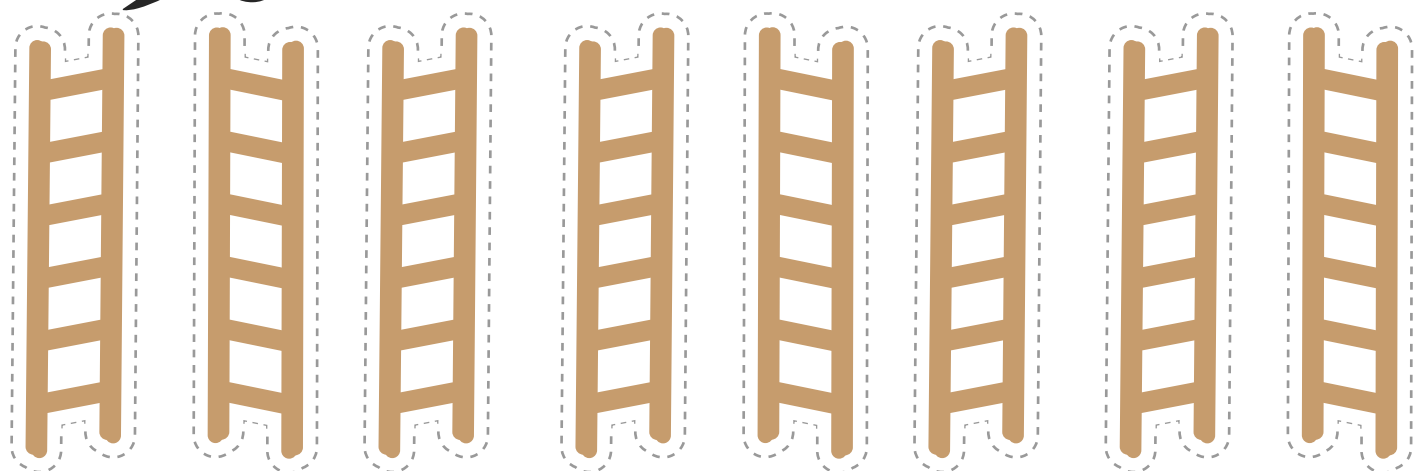
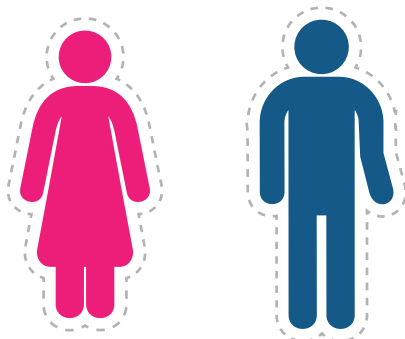
Corte las figuras alrededor de las línea punteadas para obtener las piezas de juego. Coloque un pedazo de cinta adhesiva en cada pieza. Retire cuidadosamente las piezas a medida que muestra el juego para no dañar el tablero.





Piezas de Juego

Corte las formas alrededor de las líneas punteadas.



Promoción

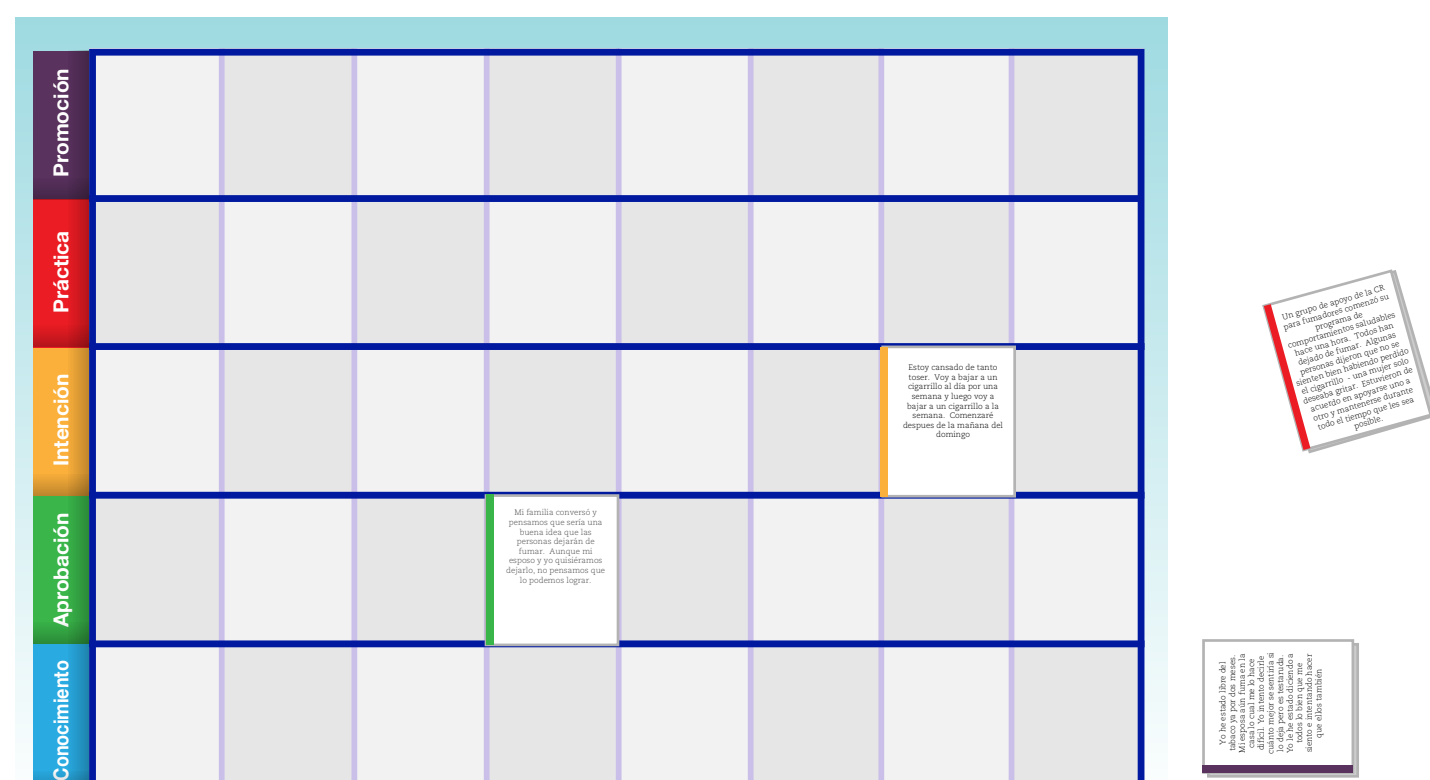
Práctica

Intención

Aprobación

Conocimiento

Guía y tablero de juego



1. Este juego es apropiado para grupos de 4 a 5 personas, máximo 30.
2. Cada grupo recibe un tablero (Imagen tamaño A4), un conjunto de las piezas del juego y un paquete de tarjetas.
3. Cada grupo debe trabajar en conjunto para identificar correctamente la etapa de cambio de comportamiento de la persona que lee la tarjeta.
4. Los grupos deben colocar cada una de las tarjetas de cambio de comportamiento en su propio tablero en donde corresponda.
5. Los grupos tienen 15 minutos para discutir y colocar las tarjetas en el tablero.
6. Analice con el grupo por qué las colocaron de esa manera.



Mi hija me habló sobre los peligros de no comer 5 porciones de frutas y vegetales al día. Ahora conozco acerca de comer saludablemente.

Mi familia y yo vimos un video en el internet que muestra cómo el alquitrán en los cigarrillos bloquea los pulmones de mi esposo cuando fuma y hace que le sea difícil respirar. Ahora ya todos sabemos por qué el tabaco es malo para su salud y la de todos.

Mi padre acaba de perder treinta libras (aprox. 14 kilos) solo comiendo más frutas y vegetales. Me dijo que yo estoy muy gordo y debería perder peso. Tengo alguna información sobre las frutas y los vegetales que pueden ayudarme a estar saludable.

Mi familia asistió a una sesión de salud comunitaria de la Cruz Roja y aprendió sobre los peligros del uso del tabaco. Ahora sabemos algunas cosas sobre los peligros del uso del tabaco.

Una voluntaria de la Cruz Roja trabaja con nuestra comunidad para hablar sobre los peligros de beber en exceso. Gracias a su ayuda, conocemos acerca de los peligros del exceso del alcohol.

Yo vi un programa en la televisión que decía que mi cuerpo dejará de funcionar bien si yo no hago alguna actividad física diariamente. Yo tengo algo de información sobre la actividad física.

Un doctor de la clínica le ha estado diciendo a sus pacientes sobre cómo el exceso de alcohol mata las células cerebrales. Mucha gente ha escuchado la información pero no sabe qué hacer con ella.

Yo leí un libro que decía que sentarse en un solo lugar por mucho tiempo hace que los músculos empiecen a debilitarse. Yo aprendí nueva información.

Tarjetas de conocimiento



Yo pienso que cocinar comidas con más vegetales es una gran idea. Opino que los vegetales no son costosos y que es una buena idea hacerlo.

Mi familia me habló y pensamos que es una buena idea que la gente deje de fumar. Aunque mi esposo y yo queremos dejarlo, no pensamos que lo podremos lograr.

Mi familia está de acuerdo en que comer más frutas y vegetales es una buena idea, pero el mercado está muy lejos de nuestra casa.

Yo quiero dejar de fumar pero engordaré si lo hago.

Yo creo que debo dejar de tomar tanto todas las noches. Siempre me siento mal y cansado al día siguiente. Yo creo que es una buena idea dejar de beber, pero no quiero renunciar a salir con mis amigos así que seguiré bebiendo.

En el Mercado un grupo de mujeres vendedoras concuerdan que caminar al mercado todos los días es bueno para el cuerpo. Pero están de acuerdo que esto significa que tendrán que despertarse 10 minutos más temprano y a todas les parece que necesitan más el sueño que ejercitarse.

Un grupo de amigos concuerda que tomar menos es una buena idea, pero se preocupan que sus amigos se burlen de ellos. Están preocupados de que se verán débiles.

Yo quisiera caminar al trabajo pero al llegar estaré mojado en sudor. A mi jefe no le gustaría eso.



Nuestra familia debe comer más frutas y vegetales. Mi esposa y yo compraremos algunas en el mercado esta semana y lo probaremos.

Estoy cansado de esta tos. Voy a bajar mi consumo a un cigarrillo al día por una semana y luego bajaré a un cigarrillo a la semana. Empezaré el domingo por la mañana.

Me permitiré un pequeño premio cada día que consuma cinco porciones de frutas y vegetales. Compré frutas y vegetales y una pequeña caja de chocolates. ¡Comenzaré mañana!

Mi hermana y yo pensamos que podemos intentar dejar de fumar cigarrillos. Nosotras pensamos que será difícil, pero nuestra madre nos ha pedido que hagamos esto y yo quiero ser una buena hija. Comenzaremos el Domingo.

Quiero estar vivo para conocer a mis nietos algún día. Solo tomaré una bebida a la semana los sábados en la noche. Comenzaré esta noche.

El grupo de mujeres sabe que será difícil caminar al mercado, ya que hace calor y por lo tanto se cansarán rápido. Pero están de acuerdo en que será más fácil si lo hacen juntas y que esto les ayudará a sentirse mejor. Lo intentarán durante dos días la próxima semana.

Yo sé que no debo beber tanto cuando estoy con mis amigos. La Cruz Roja me dice que estoy dañando mi cuerpo y quiero vivir por largo tiempo. Intentaré beber sólo una cerveza la próxima vez.

Un maestro convence a sus estudiantes que se sentirán muy bien si montan bicicleta a la escuela todos los días en lugar de tomar el bus, ya que no está tan lejos y solo les debe tomar aproximadamente 10 minutos de ida y 10 de vuelta. Conciertan en que comenzarán este Lunes.



Nuestra familia comió cinco porciones de frutas y vegetales ayer y ya comieron dos porciones en el desayuno de hoy. Mi hijo ya ha dicho que está lleno, ni siquiera pidió su refrigerio usual. ¡Esto se siente bien!

Un grupo de la Cruz Roja para apoyo a fumadores comenzó su programa de comportamientos saludables hace una hora. Algunas personas dijeron que no se sienten bien al renunciar a sus cigarrillos, incluso una mujer quería gritar. Acordaron apoyarse mutuamente.

Un grupo de madres jóvenes se reunió en la clínica de salud para discutir los resultados de cómo les va consumiendo cinco porciones de frutas y vegetales todos los días en su familia. El problema es que no están seguras de lo que una porción significa. Es costoso pero están de acuerdo en seguirlo intentando.

Mi esposo y yo dejamos de fumar anoche. Ambos realmente queríamos un cigarrillo esta mañana pero pensamos en cómo nuestros pulmones están luchando por mejorar y las ganas se nos fueron. Ninguno de los dos hemos encendido un cigarrillo y estamos orgullosos de nosotros.

Yo no he tenido más de una bebida alcohólica por los últimos tres días y me siento bien. Yo quería una segunda copa pero recordé mi nivel de alto riesgo en mi evaluación de la Cruz Roja así que paré.

Yo caminé hacia y desde el trabajo cada día durante la última semana. Mis piernas estaban cansadas pero me sentí mucho mejor cuando llegue a casa.

Yo dejé el alcohol por completo. El voluntario de la Cruz Roja me asustó, pero me gusta beber. Yo no quiero morir pero no estoy seguro cuánto tiempo más puedo continuar con esto. Por ahora, todo bien.

Yo caminé al mercado tres veces esta semana tal como lo planifiqué.

Tarjetas de conocimiento



Mi familia ha estado consumiendo vegetales en cada comida y comiendo fruta para el postre por cinco meses. Todos nos sentimos muy bien y la piel de mi hija ha mejorado. Nosotros nunca dejaremos de comer frutas y vegetales frescos.

He estado consumiendo cinco porciones de frutas y vegetales todos los días por dos meses y se siente normal, como parte de mi rutina. Todo se siente mejor. ¡He estado tratando que mis amigos también lo intenten!

El grupo de hombres que estuvo de acuerdo en limitar su uso de alcohol no ha ingerido más de dos porciones de alcohol por semana durante los últimos dos meses. Se apoyan mutuamente si otra persona intenta hacer que tomen más. ¡Otros amigos están preguntando al grupo cómo pueden hacer para reducir el consumo también! El grupo felizmente les indica y les pregunta si se quieren unir a ellos.

No he tomado ni una cerveza por los últimos dos meses. He perdido peso en mi estómago y he ahorrado \$100 al mes. ¡Estoy intentando hablar con mis amigos para que vengan a caminar conmigo en lugar de ir a tomar! ¡Creo que está funcionando!

He estado libre de tabaco por dos meses. Mi esposa aún fuma en casa lo cual me resulta difícil. Intento decirle cuánto mejor se sentirá si lo deja pero ella es testaruda. ¡He estado diciéndole a todo el mundo lo bien que me siento e intentando que los demás también lo dejen!

Mi hermano y yo hemos estado libres de tabaco durante dos meses. A veces aún siento deseos de fumar un cigarrillo pero estoy disfrutando más del sabor de la comida de nuevo. Mi hermano me dijo que había olvidado ¡lo bien que puede saber la comida! ¡A ambos nos gusta sentir el sabor de la comida más que el del tabaco! Queremos decirle a todos lo bien que esto se siente.

He estado caminando hacia y desde el trabajo diariamente por los últimos dos meses. Me siento bien y esto es ahora parte de mi rutina. Todos me preguntan por mi secreto para verme saludable. ¡Yo les digo!

Un grupo de madres jóvenes ha estado caminando hacia y desde el templo todos los días por los últimos dos meses. Se sienten bien pero están preocupadas porque se aproxima la temporada de lluvias. Acuerdan empezar un grupo de ejercicios bajo techo e invitar a otras personas a que se les unan.